

## 学生時代の運動経験と中高年期の運動習慣の関係に関する研究

健康・フィットネス領域 池田 幸

### 1 研究の概要

学生時代の運動経験を調査し、運動習慣の定着法を探る事を目的として徳島県上勝町健康診断受診者 110 名にアンケート（一部聞き取り）方式にて調査研究を実施した。

### 2 結果について

108 名より回答を得た。19 歳～82 歳（平均年齢 58 歳）、男性 34.3% 女性 70.4%

#### (1) 単純集計結果

現在 39%の方が運動を習慣化しており、内容は「自宅で体操・筋トレ・ストレッチ実施者」23%、「ウォーキング」13%、「体操教室へ参加」2%となった。

運動をしていない人の理由は「なんとなくおっくう」82%、「きっかけがない」72%、「仲間がいない」65%となった。学生時代の運動経験の有無は「あり」67%、「なし」33%であった。

運動の必要性の意識調査においては「現在の健康維持の為」95%、「将来の寝たきり予防の為」95%、「ストレス発散の為」83%、「仲間づくりの為」81%となった。

どのような条件、状況があればより積極的に運動ができるかの質問項目においては多忙な兼業農家の状況を反映し、「時間の余裕があれば」が81%と最も多く、次に「家族、仲間からのお誘いがあれば（79%）」や「自分にあった講座があれば（77%）」が多く、経済的余裕や報酬ありについては少ない結果となった。

#### (2) 学生時代の長期運動経験者群とそれ以下の運動実施群のクロス集計結果

現在の運動習慣の有無については2群間に有意な差は認められなかったが運動の必要性に対する意識については「仲間づくり」と「運動しなくても元気に生活できる」に2群間の有意差が認められた。

どのような条件があればより運動できるかについては「時間に余裕があれば」のみ有意差が認められた。

### 3 まとめと今後の課題

本研究を実施するまでは過去の運動経験が中高年以降の運動習慣に大きく影響していると考えていたが仮説に反して過去の経験値による有意差はほとんどなかった。

しかし、学生時代の長期運動経験者にとって過去の運動体験で得た良好な人間関係や爽快感は何歳になっても記憶に残り、仲間づくりや元気に暮らすために運動が必要であると認識される結果になったと考えられる。このことは今後のスポーツ実践に影響を与えることも考えられる。

運動を日々継続するためには個人の意思の強さだけでは難しく、仲間と共に楽しくできる魅力的な施策を企画、立案していくことが今後の課題である。